



Баскетбол

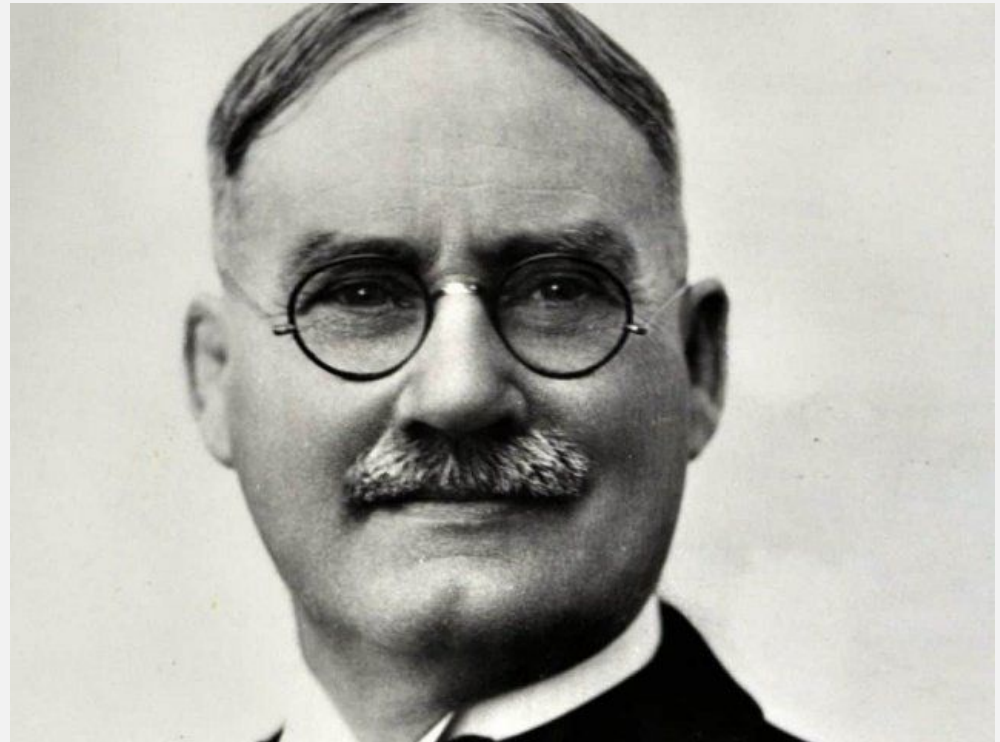
Выполнила:
Аникеева Екатерина Юрьевна
ученица 9 «Б» класса

ВВЕДЕНИЕ:



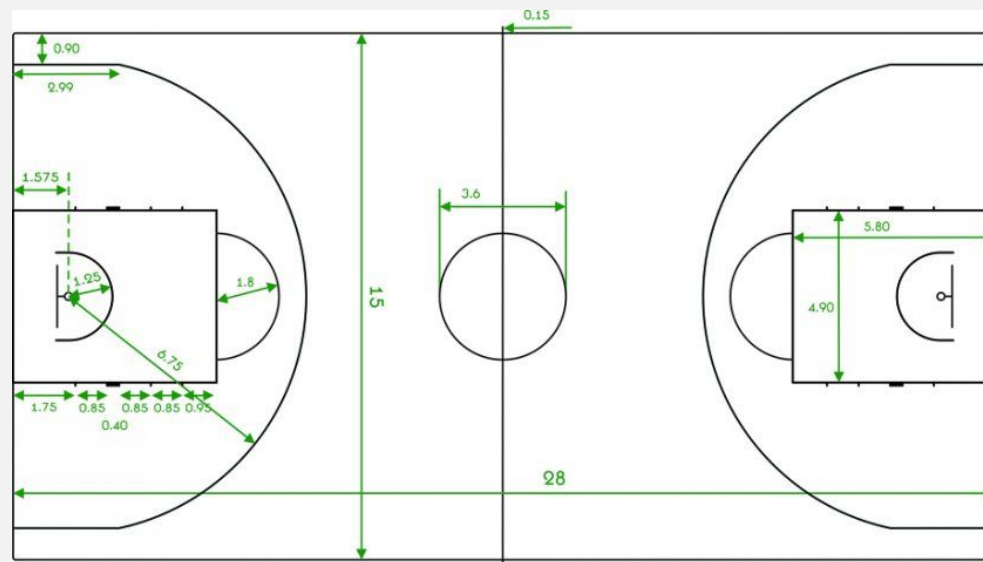
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

• История возникновения баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда преподаватель по физкультуре колледжа Молодежной христианской организации города Спрингфилд, штат Массачусетс, имя которому Джеймс Нейсмит, канадец по происхождению, решил разнообразить свои занятия, придумав этот вид спорта.



РАЗМЕРЫ.

• Размеры баскетбольной площадки в ФИБА и НБА разнятся по минимуму. Стандарты ФИБА – 28 м на 15 м. Для Национальной баскетбольной ассоциации – 28,7 м на 15,3 м. Покрытие должно быть гладкое, ровное, без неровностей, изгибов. Так же стоит заметить, что для состязаний не такого высокого уровня размеры баскетбольной площадки могут отличаться: от 20 до 28 метров в длину и от 12 до 16 метров в ширину.



ПРАВИЛА.

•1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке.

•2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

•3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ:

- одежду для команды лучше заказывать сразу для всех спортсменов и не разбрасывать её по производителям;
- размеры одежды и обуви для каждого игрока подходят по параметрам, кроме этого, нумерация также отличается;
- ткань используется качественная;
- если игры часто проходят на асфальте, желательно купить кроссовки с мощной подошвой, которая будет не так стираться, но в зале такая обувь недопустима.



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

• В баскетболе необходимыми для спортсмена качествами являются сила кистей рук, прыгучесть, быстрота реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстрота перемещения в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовые усилия), прыжковая ловкость, специальная гибкость.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!